



TU PAN CASERO



RECETAS DE PAN FÁCILES

PAN MASA MADRE

¿Te apasiona la idea de hacer tu propio pan en casa? El pan de masa madre no es solo una tendencia, sino una de las maneras más tradicionales y saludables de disfrutar de un pan lleno de sabor, textura y beneficios nutricionales.

Esta receta utiliza solo masa madre natural, un proceso lento pero gratificante. La fermentación lenta mejora el sabor y la digestión, y permite adaptar el proceso a tu ritmo de vida.

Ingredientes:

- Masa madre de centeno integral (150g) - 112 kcal
- Harina panificable (500g) - 1820 kcal
- Agua (310-320g) - 0 kcal
- Sal (10g) - 0 kcal

Total: aprox. 1932 kcal

Instrucciones paso a paso:

1. Autólisis:

Mezcla la harina y el agua. Reposa 30 minutos a 2 h.

2. Añadir la masa madre:

Asegúrate de que esté activa y lista. Añádela y mezcla bien.

3. Amasado:

Agrega la sal. Amasa plegando en el bol o con amasado francés. Reposa y repite. Total 10-15 min.

4. Primera fermentación:

Coloca la masa en un bol aceitado. Fermenta 2.5-3 h. No necesita duplicarse.

5. Formado:

Vuelca sobre superficie enharinada, forma un hatillo y bolea con tensión.

6. Segunda fermentación:

Coloca en bol con trapo enharinado. Fermenta 2.5-3 h. Debe ganar volumen.

7. Horneado:

Precalienta a 250 °C. Haz cortes. Hornea 10 min con vapor. Baja a 200 °C otros 40-45 min.

8. Enfriado:

Coloca sobre rejilla. No cortes hasta que enfríe completamente.

¿Por qué probar esta receta?

Mejora la digestión, tiene más sabor, corteza y miga perfectas. Aprenderás autólisis y verás cómo mejora tu pan.

Variaciones:

Usa harinas integrales o de espelta. Añade semillas, nueces o frutas secas. Hornea en cazuela para una corteza extra crujiente.

¡Anímate a probarla!

Hacer pan desde cero es más fácil de lo que parece. Una vez que lo pruebes, ¡no volverás al pan industrial!